Besinnung

تبارشناسی مفهومی یک اصطلاح کلیدی در اندیشه آلمانی

یوسف بشارتی

تابستان ۱۴۰۴

مقدمه

واژه آلمانی *Besinnung* صرفاً یک کلمه نیست، بلکه یک *Denkfigur* (شکل‌واره فکری یا شخصیت مفهومی) است که در کانون سنت فکری آلمان قرار دارد. این اصطلاح دارای کشسانی معنایی عمیقی است که از حالت فیزیولوژیکی هوشیاری تا متعالی‌ترین اشکال تأمل فلسفی را در بر می‌گیرد.1 می‌توان ادعا کرد که تاریخ این واژه، در مقیاسی کوچک، تاریخ دغدغه فکری آلمانی با مفاهیمی چون درون‌گرایی (interiority)، معنا (*Sinn*). و شرایط خودآگاهی است. این گزارش ساختار خود را بر مبنای سفری از معماری زبانی این واژه تا اوج آن در فلسفه هایدگر و بازتاب‌های آن در فرهنگ معاصر بنا می‌کند. تنش اصلی در درون واژه *Besinnung* یک ابهام ساده نیست، بلکه یک دیالکتیک سازنده است. این واژه همزمان هم به تفکر (هوشیاری) و هم به *والاترین فعالیت* تفکر (تأمل) دلالت دارد. این دوگانگی ذاتی همان چیزی است که آن را به اصطلاحی چنین قدرتمند و پایدار در اندیشه آلمانی بدل کرده است. برای پرداختن به تأمل (contemplation). نمی‌توان از پیش‌شرط آن یعنی هوشیاری (consciousness). غافل بود؛ بنابراین، معنای پزشکی/فیزیکی این واژه، زمینه بنیادین و ضروری برای معنای فلسفی/عقلانی آن است. با این حال، سنت فلسفی، به‌ویژه از فیخته تا هایدگر، عمل تأمل را به جایگاهی ارتقا می‌دهد که جوهر یک وجود انسانی معنادار را تعریف می‌کند. این امر یک تنش پویا ایجاد می‌کند: *Besinnung* هم حالت ساده «روشن بودن» ذهن است و هم عمل پیچیده و آگاهانه‌ای که در آن، این هوشیاری به سوی خود و جهان بازمی‌گردد تا معنای خود را مورد پرسش قرار دهد. این دیالکتیک – از آگاهی صرف تا تأمل معنادار – موضوع اصلی است که این گزارش به ردیابی آن خواهد پرداخت.

بخش اول: بنیاد واژگانی و معنایی

این بخش هویت بنیادین واژه را با ساختارشکنی شکل آن برای درک کارکردش و ترسیم معانی اصلی آن در کاربرد روزمره، تثبیت می‌کند.

۱.۱. هسته مورفولوژیکی: کنش «معنابخشی» یا «در حس آوردن»

این بخش به ساختارشکنی زبانی اسم *Besinnung* می‌پردازد و با تحلیل سه جزء تشکیل‌دهنده آن، معنای ذاتی و کنش‌محور آن را آشکار می‌سازد.

- **ریشه - *Sinn***: هسته این واژه *Sinn* است که به معنای «حس»، «معنا» یا «ذهن» است. این ریشه بلافاصله اصطلاح را در قلمرو شناختی و ادراکی قرار می‌دهد.
- **پیشوند *be-***: این پیشوند رایج در زبان آلمانی معمولاً به یک کنش متمرکز و اغلب تحول‌آفرین اشاره دارد که بر روی یک مفعول انجام می‌شود. در فعل *besinnen*، این پیشوند به کنش هدایت *Sinn* (حس/ذهن) به سوی چیزی دلالت دارد؛ یعنی «به حس درآوردن» یا «به ذهن آوردن» فعالانه آن.
- **پسوند - *ung***: این پسوند فعل *sich besinnen* (تأمل کردن، به یاد آوردن) را اسم‌سازی کرده و این فرآیند را به یک مفهوم مستقل تبدیل می‌کند. همانطور که در منابع ذکر شده، اسم‌هایی که به *-ung* ختم می‌شوند تقریباً همیشه مؤنث هستند (*die Besinnung*). و به یک رویداد، یک کنش یا نتیجه آن کنش دلالت دارند.1

تحلیل مورفولوژیکی نشان می‌دهد که *Besinnung* یک حالت منفعل نیست، بلکه یک فرآیند فعال و متعدی است: عمل به کارگیری حواس و ذهن بر روی چیزی به شیوه‌ای متمرکز.

۱.۲. میدان معنایی: طیفی از هوشیاری تا تأمل

این بخش تعاریف اصلی *Besinnung* را ترسیم کرده و دامنه وسیع معنایی آن را نشان می‌دهد. این تحلیل بر اساس بررسی جامع واژه‌نامه‌ها و اصطلاح‌نامه‌ها استوار است.1 معانی در امتداد یک طیف سازماندهی می‌شوند:

- **فیزیولوژیکی/پزشکی**: *Bewusstsein* (هوشیاری، آگاهی). این بنیادی‌ترین سطح است و به حالت ذی‌شعور و بیدار بودن در مقابل بیهوشی (*ohne Besinnung*) یا کما (

Besinnungslosigkeit) اشاره دارد.2

- **روانشناختی/عقلانی**: *Vernunft* (عقل، حواس، ذهن). این سطح به سلامت عقل و کنترل عقلانی اشاره دارد. عبارت *nicht bei Besinnung sein* به معنای «عقل خود را از دست دادن» است.2 این کاربرد، هوشیاری را به ظرفیت تفکر عقلانی پیوند می‌زند.
- **عقلانی/فلسفی**: *Nachdenken, Reflexion, Kontemplation* (تفکر، بازاندیشی، تأمل). این بالاترین سطح است و به فرآیندی آرام، سنجیده و پایدار از تفکر اشاره دارد که اغلب دارای دلالت‌های اخلاقی، معنوی یا وجودی است.1 مترادف‌های آن در این سطح شامل *Besinnlichkeit* (تفکرآمیز بودن)، *Andacht* (عبادت) و *Meditation* (مراقبه) می‌شود.2

میدان معنایی *Besinnung* مجموعه‌ای از معانی گسسته نیست، بلکه ساختاری سلسله‌مراتبی دارد. این ساختار، پیشرفت از آگاهی زیستی صرف به خودکنترلی عقلانی و در نهایت به ظرفیت منحصربه‌فرد انسانی برای تأمل عمیق و معنادار را ترسیم می‌کند. قدرت این واژه در توانایی آن برای دربرگرفتن کل این سلسله‌مراتب در یک اصطلاح واحد نهفته است. واژه‌نامه‌ها به طور مداوم «هوشیاری» را به عنوان ترجمه اصلی، اغلب در زمینه‌های پزشکی، ارائه می‌دهند (*die Besinnung verlieren*).. آن‌ها همچنین به طور مداوم «تأمل» یا «بازاندیشی.» را در زمینه‌های فکری یا معنوی‌تر پیشنهاد می‌کنند (*eine Stunde der Besinnung*).. معنای سوم، یعنی «عقل» یا «حواس» (*zur Besinnung bringen*)، به عنوان یک پل عمل می‌کند. این معنا چیزی بیش از بیدار بودن را در بر می‌گیرد؛ به معنای کارکرد عقلانی است. ترتیب این معانی، پیشرفتی واضح را نشان می‌دهد: برای عقلانی بودن باید هوشیار بود و برای درگیر شدن در تأمل ساختاریافته باید عقلانی بود. ساختار معنایی این واژه، آینه‌ای از یک انسان‌شناسی فلسفی ذهن انسان است.

۱.۳. واژه در حرکت: اصطلاحات رایج

این بخش به تحلیل اصطلاحات رایج آلمانی می‌پردازد تا نشان دهد چگونه *Besinnung* برای توصیف حالات پویای وجود به کار می‌رود.

- ***zur Besinnung kommen*** («به خود آمدن/هوشیاری خود را بازیافتن»): این عبارت لحظه‌ای از گذار را ثبت می‌کند—از بیهوشی به هوشیاری، از سردرگمی به وضوح، یا از بی‌خردی به عقلانیت.2 این عبارت به معنای بازگشت به یک حالت هنجاری از وجود است.
- ***die Besinnung verlieren*** («هوشیاری خود را از دست دادن/عقل خود را از دست دادن»): این گذار معکوس است و به معنای از دست دادن کنترل، هوشیاری یا آرامش عقلانی است.2
- ***jemanden zur Besinnung bringen*** («کسی را به خود آوردن»): این عبارت بر بعد متعدی و اجتماعی این مفهوم تأکید دارد—یک شخص می‌تواند بر دیگری تأثیر بگذارد تا حالت

آگاهی عقلانی او را بازگرداند.2

مفهوم اصلی نهفته در *zur Besinnung kommen*—یعنی بازگشت به آگاهی یا عقل—ریشه‌های عمیقی دارد که شباهت آن با زبان سانسکریت گواه آن است. ریشه سانسکریت *budh* به معنای «بیدار شدن»، «درک کردن»، «دانستن» و «هوشیاری خود را بازیافتن، به خود آمدن» است.17 این شباهت نشان می‌دهد که پیوند استعاری بین بیدار شدن و دستیابی به وضوح ذهنی، یک مفهوم بنیادین در اندیشه هندواروپایی است و به این اصطلاح آلمانی طنینی تاریخی و عمیق می‌بخشد. این همسانی بعید است تصادفی باشد، زیرا هر دو زبان به خانواده زبان‌های هندواروپایی تعلق دارند. بنابراین، این اصطلاح آلمانی صرفاً یک ویژگی زبانی نیست، بلکه به یک استعاره مفهومی باستانی متصل است که در آن وضوح ذهنی به عنوان نوعی بیداری درک می‌شود.

بخش دوم: بوته آزمایش فلسفی: سفر یک مفهوم

این بخش هسته فکری گزارش است و مسیری را دنبال می‌کند که در آن *Besinnung* به ابزاری قدرتمند در فلسفه تبدیل شد و در آثار هایدگر به اوج خود رسید.

۲.۱. زمینه کانتی: بازاندیشی و خودآگاهی

این بخش فضای مفهومی را که *Besinnung* در چارچوب فلسفه انتقادی کانت اشغال می‌کند، بررسی می‌نماید. اگرچه کانت از *Besinnung* به عنوان یک اصطلاح فنی اصلی در *نقد عقل محض* استفاده نمی‌کند، این مفهوم در پس‌زمینه پروژه او حضور دارد.

- **تمایز از *Reflexion (Überlegung)***: اصطلاح خاص کانت برای عمل فلسفی تعیین منشأ تصورات ما (خواه از حسانیت یا از فاهمه) *Überlegung* یا *transzendentale Reflexion* (بازاندیشی استعلایی) است.18 این یک عمل دقیق و روشمند فیلسوف است. در مقابل، *Besinnung*، آنگونه که در زمینه‌های مرتبط با اندیشه کانت به کار می‌رود، به یک خودآگاهی یا هشیاری (*Nüchternheit*)- عمومی‌تر و پیشافلسفی اشاره دارد که پیش‌شرط هر پروژه انتقادی است.20 این عمل، سنجش قوای عقل پیش از نقد آن‌هاست.
- **دیدگاه آدورنو**: تفسیر تئودور آدورنو از کانت این نکته را برجسته می‌کند و به درخواست کانت برای یک *Besinnung auf die Genese* (تأملی بر پیدایش) دانش اشاره دارد که باید پیش از ادعاهای اعتبار صورت گیرد.21 این امر *Besinnung* را به عنوان اولین گام اساسی نقد معرفی می‌کند.

استفاده دقیق و فنی کانت از *Überlegung* به طور ناخواسته یک جایگاه مفهومی برای *Besinnung* ایجاد کرد. با رسمیت بخشیدن به بازاندیشی فلسفی، او *Besinnung* را برای دلالت بر عمل گسترده‌تر، وجودی‌تر و کمتر روشمند تأمل در خود باقی گذاشت که جانشینان او از آن بهره بردند. کانت بازاندیشی را به عنوان *Überlegung* حرفه‌ای کرد و *Besinnung* را برای رمانتیک‌ها و ایده‌آلیست‌ها به منظور وجودی کردن آن در دسترس قرار داد. این تمایز بسیار مهم است زیرا توضیح می‌دهد که چرا فیلسوفان بعدی مانند فیخته و هایدگر که از روش استعلایی دقیق کانت فاصله می‌گرفتند، *Besinnung* را اصطلاحی مناسب‌تر و انعطاف‌پذیرتر برای پروژه‌های خود یافتند.

۲.۲. تشدید ایده‌آلیستی: فیخته و شلینگ

این بخش نشان می‌دهد که چگونه ایده‌آلیسم آلمانی مفهوم عمومی *Besinnung* را به یک عمل ضروری و فعال برای فیلسوف تبدیل کرد.

- **«هنر بازاندیشی» فیخته**: یوهان گوتلیب فیخته به صراحت *Wissenschaftslehre* (نظریه علم) خود را به عنوان «هنر بازاندیشی (*Besinnung*)» معرفی می‌کند.22 از نظر فیخته، فلسفه مجموعه‌ای از دانش برای یادگیری نیست، بلکه فعالیتی است که باید انجام شود. *Besinnung* دقیقاً همین فعالیت است—عمل دشوار معطوف کردن توجه به درون برای درک خود-نهادن «من». او از مخاطبان خود «یک بازاندیشی و انتزاع بسیار عمیق» (*sehr tiefen Besinnung und Abstraktion*)—— را طلب می‌کند.23 در *خطابه‌هایی به ملت آلمان*، او اندوه فلج‌کننده ناشی از شکست ملی را در تقابل با نیاز به یک «بازاندیشی و تأمل روشن» (*klarer Besonnenheit und Betrachtung*) قرار می‌دهد که فرد را به عمل وامی‌دارد.24
- **«خلسه نجات‌بخش» شلینگ**: فریدریش ویلهلم یوزف شلینگ درکی دیالکتیکی و شگفت‌انگیز ارائه می‌دهد. او استدلال می‌کند که سوژه انسانی با معطوف شدن به درون و عینیت بخشیدن به آزادی، به حالتی از محدودیت دچار می‌شود. تنها راه برای بازیابی آزادی و خرد حقیقی از طریق یک *Ekstasis*—یعنی قرار گرفتن در بیرون از خود—ممکن است. نکته مهم این است که او این حالت را «یک خلسه نجات‌بخش که به *Besinnung* می‌انجامد» (*heilsame Ekstase, die zur Besinnung führt*)—— می‌نامد.25 از نظر شلینگ، *Besinnung* از طریق درون‌نگری آرام به دست نمی‌آید، بلکه از طریق یک گسست رادیکال از سوژه خود-بسته حاصل می‌شود.

فیخته و شلینگ دو مسیر متفاوت برای تشدید مفهوم *Besinnung* را نمایندگی می‌کنند. برای فیخته، این تعمیق درون‌گرایی و چرخشی منضبط از ذهن به سوی خود است. برای شلینگ، این نتیجه یک حرکت رادیکال به بیرون، یک گسست خلسه‌آمیز است که به طور متناقضی فرد را به حواس واقعی خود بازمی‌گرداند. با این حال، هر دو *Besinnung* را از یک ظرفیت صرف به عمل اصلی و تعیین‌کننده زندگی فلسفی ارتقا می‌دهند.

۲.۳. اوج هایدگری: *Besinnung* به مثابه آگاهی از وجود

این بخش مفصل استدلال می‌کند که کار مارتین هایدگر نقطه اوج توسعه فلسفی این اصطلاح است، جایی که به طور رادیکال به عنوان یک شیوه منحصر به فرد از تفکر پسامتافیزیکی بازتعریف می‌شود.

- **یک مفهوم کلیدی پس از «چرخش»**: متن هایدگر با عنوان *Besinnung* (که به *Mindfulness* ترجمه شده) یک اثر مهم از دوره «تاریخ وجودی» او (۱۹۳۸-۱۹۳۹) است که پس از «چرخش» (*Kehre*). و فاصله گرفتن او از پروژه *هستی و زمان* نوشته شده است.26 این اثر در تلاش او برای فراتر رفتن از متافیزیک سنتی نقشی محوری دارد.26
- **بازتصاحب ریشه‌شناختی**: هایدگر آگاهانه این واژه را به ریشه خود، *Sinn* (حس/معنا)، بازمی‌گرداند. از نظر او، *Be-sinnung* «رفتن به سوی معنای (*Sinn*). رویدادهای تاریخ» است. 28 این تفکری است که به «معنای وجود» خود می‌پردازد، نه به ویژگی‌های موجودات.29 این صرفاً بازاندیشی نیست؛ بلکه «یک تفکر یادآورانه است که گویی با بوییدن، آنچه را که اندیشیده شده دنبال می‌کند».31
- **تفکر در برابر فلسفه**: *Besinnung* نام شیوه‌ای از تفکر است که هایدگر آن را در تقابل با فلسفه سنتی و علم (*Wissenschaft*)ـ قرار می‌دهد. در حالی که تفکر محاسباتی و متافیزیک بر موجودات تمرکز دارند، *Besinnung* «تسلیمی آرام و خوددار به آن چیزی است که شایسته پرسش است» 31، یعنی به حقیقت خودِ وجود (*Seyn*).29 این «جهشی به سوی والاترین تفکر» است.29
- ***Besinnung* و تفاوت هستی‌شناختی**: در اثر *Besinnung*، هایدگر «تفاوت هستی‌شناختی» (تمایز بین وجود و موجودات) را به تمایزی بین *Sein* (وجود، آنگونه که متافیزیک آن را می‌فهمد) و *Seyn* (املای باستانی که او برای حقیقت وجود آنگونه که در تاریخ خود را می‌بخشد، به کار می‌برد) تعمیق می‌بخشد.28 *Besinnung* شیوه‌ای از تفکر است که با *Seyn* هماهنگ است.
- ***Besinnung* و *Aletheia***: این تفکر اساساً با مفهوم یونانی *Aletheia* (نامستوری) مرتبط است. *Besinnung* موضع انسانی گشودگی در برابر گشایش (*Lichtung*)ـ است که در آن

موجودات می‌توانند ظاهر و آشکار شوند.32 این تفکری است که با وقوع حقیقت به مثابه انکشاف مطابقت دارد، مفهومی که هایدگر ریشه‌های آن را در اندیشه پیشاسقراطی، به‌ویژه پارمنیدس و هراکلیتوس، جستجو می‌کند.33

- ***Besinnung* و *Logos***: خوانش هایدگر از هراکلیتوس، *Besinnung* را به معنای اصلی *Logos* به مثابه «گردآوری» یا «جمع‌آوری» پیوند می‌زند.36 *Besinnung* تفکری است که خود را «گرد می‌آورد» تا به «گردآوری» اصلی که خودِ وجود است توجه کند و در برابر تنزل بعدی *logos* به صرف منطق و گزاره مقاومت کند.

- **نقطه مقابل *Erinnerung* هگل**: تمایز مهمی باید ترسیم شود. *Erinnerung* (یادآوری/درونی‌سازی) هگل فرآیندی از درونی کردن و برکشیدن (sublate). گذشته به خودآگاهی مطلق روح است.39 این حرکتی به سوی تسلط مفهومی و کمال است. در مقابل، *Besinnung* هایدگر حرکتی از پرسشگری و گشودگی به سوی آینده‌ای است که از پیش تعیین نشده است. این مفهوم به دنبال تسلط بر وجود در یک مفهوم نیست، بلکه می‌خواهد به انزوا و انکشاف تاریخی آن توجه داشته باشد.26 *Erinnerung* درباره بسته شدن دانش مطلق است؛ *Besinnung* درباره ماندن در گشودگی پرسش از وجود است.

هایدگر یک عمل ریشه‌شناختی-پدیدارشناختی رادیکال بر *Besinnung* انجام می‌دهد. او این واژه را از دلالت‌های روان‌شناختی صرفاً درون‌نگرانه آن تهی کرده و با وزنی هستی‌شناختی که از اندیشه پیشاسقراطی گرفته شده، آن را دوباره غنی می‌سازد. *Besinnung* نام وظیفه بنیادین انسان می‌شود: اندیشیدن به معنای وجود به شیوه‌ای که گشوده، پرسشگر و از نظر تاریخی هماهنگ باقی بماند و بدین ترتیب تنها حرکت متقابل اصیل در برابر نیهیلیسم عصر تکنولوژی را فراهم آورد.

جدول ۱: تحلیل تطبیقی *Besinnung* و مفاهیم مرتبط در فلسفه آلمان

فیلسوف	اصطلاح(ات) کلیدی	معنا / کارکرد اصلی	رابطه با *Besinnung*
کانت	*Reflexion (Überlegung)*	تأمل استعلایی در مورد منشأ تصورات.18	پیش‌درآمدی صوری و منطقی؛ *Besinnung* خودآگاهی گسترده‌تر و وجودی‌تری است که نقد را ممکن می‌سازد.21
فیخته	*Besinnung*	«هنر» تأمل؛ عمل فعال و خودآگاه ساختن دانش از «من».22	*Besinnung* به فعالیت اصلی و تعیین‌کننده فیلسوف ارتقا می‌یابد.
شلینگ	*Ekstase, Besinnung*	«خلسه نجات‌بخش» که سوژه را از محصور بودن در خود رها کرده و به خودآگاهی واقعی بازمی‌گرداند. 25	*Besinnung* هدفی است که نه با روی آوردن به درون، بلکه با حرکتی رادیکال به بیرون به دست می‌آید.
هگل	*Erinnerung*	فرآیند یادآوری و درونی‌سازی، برکشیدن	یک مفهوم متضاد کلیدی. *Erinnerung* گذشته را

		تاریخ و تجربه به مفهوم مطلق.40	کامل و می‌بندد؛ *Besinnung* هایدگر به سوی آینده می‌پرسد و گشوده می‌شود.
هایدگر	*Besinnung*	آگاهی/تأمل در معنای وجود (*Seyn*)؛ تفکری پسامتافیزیکی که با حقیقت به مثابه نامستوری (*Aletheia*) هماهنگ است.26	اوج این اصطلاح؛ به عنوان وظیفه اساسی تفکر در عصر تکنولوژی بازتعریف می‌شود.
آدورنو/ بنیامین	*Besinnung/ Kontemplation*	توجه متمرکز و تأملی، به‌ویژه به یک اثر هنری، که در برابر پراکندگی مدرن مقاومت می‌کند.42	پادزهر دیالکتیکی و انتقادی برای *Zerstreuung* (پراکندگی) مدرن.44

بخش سوم: تجلیات فرهنگی و ادبی

این بخش به بررسی چگونگی نفوذ و کاوش مفهوم پیچیده فلسفی *Besinnung* در حوزه‌های زیبایی‌شناختی و اجتماعی-سیاسی می‌پردازد.

۳.۱. دیالکتیک کلاسیک: گوته و شیلر

این بخش به تحلیل چگونگی نمایش تضادهای درونی *Besinnung* در کلاسیسیسم وایمار می‌پردازد.

- **دوسوگرایی شاعرانه گوته**: در رومی اثر یوهان ولفگانگ فون گوته، راوی-شاعر گله می‌کند که آمور (عشق/شور) «زمان، نیرو و تأمل را همزمان از من می‌رباید» (*raubt mir die Zeit, Kraft und Besinnung zugleich*).45 این بیت به خوبی تنش کلاسیک بین غرق شدن در شور (*Erlebnis*)- و تأمل هشیارانه (*Besinnung*)- را به تصویر می‌کشد. گوته *Besinnung* را به عنوان حالتی گرانبها اما شکننده به صحنه می‌آورد که پیوسته توسط نیروهای قدرتمند زندگی و عشق تهدید می‌شود. در مرثیه‌ای دیگر، او میل شتابزده خدایان را با نیاز انسان به تأمل مقایسه می‌کند: «آیا گمان می‌کنی که الهه عشق، زمانی دراز تأمل کرد...؟» (*Glaubst du, es habe sich lange die Göttin der Liebe besonnen...?*).45
- **حکم اخلاق شیلر**: فریدریش شیلر این مفهوم را در زمینه‌ای اخلاقی و سیاسی‌تر به کار می‌گیرد. در نمایشنامه *دون کارلوس*، نقطه عطف کلیدی زمانی رخ می‌دهد که مارکی پوزای آرمان‌گرا «به خود آورده می‌شود» (*zur Besinnung gebracht*)- و مجبور می‌شود با واقعیت‌های خشن دسیسه‌های سیاسی روبرو شود.47 از نظر شیلر، *Besinnung* تنها تأمل شخصی نیست، بلکه لحظه‌ای ضروری از خودارزیابی سیاسی و اخلاقی است. تحلیل‌های انتقادی به یک «*Besinnung* وجودی» در آثار شیلر اشاره می‌کنند، تأملی بر «ابهامات وجود انسانی و به‌ویژه کنش سیاسی».48

۳.۲. وضعیت مدرنیستی: مان و ریلکه

این بخش *Besinnung* را به عنوان یک موضوع محوری در کاوش مدرنیستی از «خودِ» تکه‌تکه شده و بحران معنا بررسی می‌کند.

- **رمان‌های تأمل‌برانگیز توماس مان**:

- ***تونیو کروگر***: این نوولا یک *Besinnung* طولانی در مورد هویت متناقض هنرمند است که بین زندگی بورژوایی و بیگانگی زیبایی‌شناختی گرفتار شده است. سفر تونیو فرآیندی برای کنار آمدن با «دید دوگانه» اوست، یک تأمل در خود که دردناک اما در نهایت سازنده است.49
- ***کوه جادو*** (*Der Zauberberg*):- این رمان بزرگ‌ترین یادبود ادبی برای *Besinnung* است. اقامت هفت ساله هانس کاستورپ در آسایشگاه، یک آزمایش وسیع و هرمتیک در تأمل است، جایی که زمان حل می‌شود و پرسش‌های بنیادین زندگی، مرگ، عشق و سیاست در گفتگویی بی‌پایان مورد تأمل قرار می‌گیرند.53 خود آسایشگاه فضایی است که برای *Besinnung* طراحی شده و از «دشت» زندگی فعال جدا شده است.
- **نگاه درون‌نگرانه راینر ماریا ریلکه**: آثار ریلکه حالات درونی را که پیش و پس از لحظات *Besinnung* رخ می‌دهند، کاوش می‌کند. در *یادداشت‌های مالته لائوریدس بریگه*، راوی حالتی از فروپاشی را توصیف می‌کند «بدون اراده، بدون تأمل، بدون لذت، بدون دفاع» (*ohne Willen, ohne Besinnung, ohne Lust, ohne Abwehr*)، یک از دست دادن وحشتناک خود که وجه تاریک درون‌نگری است.56 برعکس، منتقدان اشاره می‌کنند که عمل خواندن شعر ریلکه خود باعث «تأملی بر خود» (*Besinnung auf sich selbst*) می‌شود، یک چرخش به درون به سوی روح و زیبایی.57

۳.۳. «زمان تأمل»: آیین‌های فرهنگی تأمل

این بخش به تحلیل پدیده فرهنگی «فصل تأمل» (*besinnliche Zeit*) در جهان آلمانی‌زبان می‌پردازد.

- این اصطلاح به طور گسترده با دوره ظهور (Advent) و کریسمس مرتبط است.58 این عبارت به یک انتظار فرهنگی برای آرامش، کاهش سرعت، گردهمایی‌های خانوادگی و تأمل در پایان سال اشاره دارد.
- این مفهوم به سنت‌های قدیمی‌تری مانند *Rauhnächte* («شب‌های خشن» بین کریسمس و عید تجلی) متصل است، زمانی برای پاکسازی آیینی، تعیین نیت‌ها و تعبیر رویاها.62

کاربرد فرهنگی «besinnliche Zeit» هم نمایانگر دموکراتیزه شدن و هم یک ابتذال بالقوه از این مفهوم عمیق فلسفی است. در حالی که ایده تأمل را برای همگان قابل دسترس می‌کند، اغلب آن را به یک حال و هوای دنج و احساساتی تقلیل می‌دهد و آن را از کیفیت دقیق و اغلب آشفته‌کننده‌ای که در سنت‌های فلسفی و ادبی دارد، تهی می‌سازد. مفهوم فلسفی *Besinnung* طاقت‌فرساست، اما مفهوم فرهنگی *besinnliche Zeit* با راحتی و سنت همراه است. این یک تغییر معنایی قابل توجه است: اصطلاح از یک *فرآیند* فعال و اغلب دشوار به یک *فضای* منفعل و خوشایند تبدیل می‌شود.

۳.۴. استفاده ابزاری سیاسی: «انقلاب محافظه‌کار»

این بخش تحلیلی انتقادی از چگونگی استفاده ابزاری از فراخوان برای یک *Besinnung* ملی توسط متفکران ضدموکراسی در دوران جمهوری وایمار ارائه می‌دهد.

- چهره‌های «انقلاب محافظه‌کار» مانند آرتور مولر فان دن بروک و اسوالد اشپنگلر، لیبرالیسم، پارلمانتاریسم و انترناسیونالیسم جمهوری وایمار را رد کردند.63
- آنها فراخوانی برای یک *Besinnung* ملی صادر کردند—تأملی بر ارزش‌های «واقعی» آلمانی، بازگشتی به گذشته‌ای آرمانی، سلسله‌مراتبی و اقتدارگرا. این فراخوان برای تأمل فردی نبود، بلکه برای یک خودکاوی جمعی و ناسیونالیستی با هدف سرنگونی نظم دموکراتیک بود.65

این اپیزود تاریخی، انعطاف‌پذیری سیاسی خطرناک *Besinnung* را آشکار می‌کند. مفهومی که ریشه در درون‌گرایی فردی دارد، می‌تواند در سطح دولت-ملت تصاحب شده و به ابزاری برای بسیج ایدئولوژیک تبدیل شود. فراخوان برای «تأمل» می‌تواند به درخواستی برای انطباق با یک هویت ملی تجویز شده تبدیل شود و یک عمل آزادی‌بخش را به ابزار اجبار بدل کند. آنها زبان درون‌گرایی («تأمل در ریشه‌های فرهنگ») را برای دستیابی به اهداف سیاسی به کار بردند و اینگونه القا کردند که ایدئولوژی آنها بیان «اصیل» روح آلمانی است، در حالی که دموکراسی یک تحمیل خارجی و سطحی است.

بخش چهارم: طنین‌ها و زندگی‌های پسین

این بخش پایانی، پژواک‌ها و تحولات مفهومی *Besinnung* را در زمینه‌های مرتبط ردیابی کرده و تحلیل را به زمان حال می‌رساند.

۴.۱. خاستگاه‌های عرفانی: مایستر اکهارت و رومانو گواردینی

این بخش به بررسی ریشه‌های عمیق *Besinnung* در سنت عرفان مسیحی می‌پردازد.

- **فراخوان مایستر اکهارت به «بودن»**: عارف قرن چهاردهم، مایستر اکهارت، یک پیشینه مفهومی مستقیم را فراهم می‌کند. موعظه مشهور او این است: «مردم نباید آنقدر به آنچه باید انجام دهند فکر کنند؛ بلکه باید در نظر بگیرند که چه هستند» (*Die Menschen sollen nicht so viel nachdenken, was sie tun sollen, sie sollen vielmehr bedenken, was sie*

sind).67این فراخوانی برای یک *Besinnung* بنیادین بر خودِ بودن است که از قلمرو عمل (*Tun*)- به قلمرو جوهر (*Sein*) حرکت می‌کند. تمرکز او بر *Gelassenheit* (وارستگی) و روی آوردن به درون برای یافتن «جرقه الهی» در روح، پیش‌درآمد الهیاتی تمرکز فلسفی بر درون‌گرایی است.67

- **تأمل مقدس رومانو گواردینی**: در قرن بیستم، الهی‌دان رومانو گواردینی این سنت را احیا کرد. آثار او، مانند *Besinnung vor der Feier der Heiligen Messe* (تأمل پیش از برگزاری عشای ربانی) و *Christliche Besinnung* (تأمل مسیحی)، به صراحت از این اصطلاح برای توصیف حالت ضروری آرامش، تمرکز (*Sammlung*)- و آگاهی مقدس که برای تجربه دینی اصیل لازم است، استفاده می‌کنند.69

۴.۲. دیالکتیک ادراک مدرن: آدورنو و بنیامین

این بخش به تحلیل نقش انتقادی *Besinnung* در تشخیص مدرنیته توسط مکتب فرانکفورت می‌پردازد.

- **مفهوم متضاد *Zerstreuung* (پراکندگی)**: از نظر والتر بنیامین و تئودور آدورنو، ویژگی تعیین‌کننده تجربه مدرن تحت سرمایه‌داری، *Zerstreuung* است—تکه‌تکه شدن توجه از طریق شوک‌های زندگی شهری و رسانه‌های جمعی.44
- در این زمینه، *Besinnung* یا *Kontemplation* به یک شیوه مقاومت انتقادی تبدیل می‌شود. این ظرفیت برای توجه پایدار و متمرکز است که آنها عمدتاً در مواجهه با اثر هنری مستقل آن را می‌یابند. بنیامین استدلال می‌کند که در حالی که فیلم در حالت پراکندگی دریافت می‌شود، هنر سنتی نیازمند تأمل است.74 کل *نظریه زیبایی‌شناختی* آدورنو را می‌توان به عنوان دفاعی از اثر هنری به عنوان فضایی خواند که برای درک شدن، نوعی *Besinnung* را ضروری می‌سازد، تأملی بر محتوای حقیقت پیچیده و غیرگفتمانی آن.43

مکتب فرانکفورت *Besinnung* را به شیوه‌ای جدید دوباره سیاسی می‌کند. این دیگر مربوط به رستگاری فردی یا هویت ملی نیست، بلکه مربوط به مقاومت شناختی است. در عصر پراکندگی، عمل ساده تأمل پایدار به یک قوه انتقادی و تقریباً خرابکارانه برای حفظ امکان تفکر مستقل تبدیل می‌شود. تجربه زیبایی‌شناختی، با طلب کردن *Besinnung*، زمینه‌ای برای تمرین مقاومت در برابر شیوه غالب ادراک مدرن فراهم می‌کند.

۴.۳. پژواک معاصر: *Achtsamkeit* (ذهن‌آگاهی)

این بخش تحلیلی پایانی، مسیر تاریخی طولانی *Besinnung* را به پدیده جهانی معاصر *Achtsamkeit* (ذهن‌آگاهی) متصل می‌کند.

- **شباهت‌های مفهومی**: ذهن‌آگاهی مدرن، اگرچه اغلب در چارچوب‌های بودایی و روان‌شناختی مطرح می‌شود، ساختار اصلی مشترکی با *Besinnung* دارد. این تمرینی برای معطوف کردن توجه به درون، مشاهده افکار و احساسات بدون قضاوت، و استقرار در لحظه حال است.77 اصطلاح اصلی پالی برای ذهن‌آگاهی، *sati*، با «حافظه» و «فراموش نکردن» مرتبط است که با فعل آلمانی *sich besinnen auf* (به یاد آوردن) طنین‌انداز است.78
- **تفاوت‌ها**: تفاوت اصلی در هدف نهایی نهفته است. در حالی که *Besinnung* فلسفی، به‌ویژه در نزد هایدگر، یک تحقیق هستی‌شناختی در مورد معنای وجود است، *Achtsamkeit* معاصر عمدتاً به عنوان یک تکنیک درمانی برای کاهش استرس، تنظیم هیجانی و بهبود بهزیستی مطرح می‌شود.77

ظهور *Achtsamkeit* را می‌توان به عنوان مرحله نهایی در تکامل *Besinnung* دید. این مفهوم سفری را از ریشه‌های الهیاتی خود (اکهارت)، از طریق تشدید فلسفی (ایده‌آلیسم، هایدگر) و استقرار سیاسی-انتقادی (مکتب فرانکفورت)، تا شکل کنونی خود به عنوان یک عمل جهانی، سکولار و روان‌شناختی‌شده مراقبت از خود، به پایان رسانده است. این مفهوم شکل توجه درونی را حفظ کرده، اما تا حد زیادی جوهر هستی‌شناختی و سیاسی-انتقادی خود را از دست داده است. این تغییر منعکس‌کننده روندهای فرهنگی گسترده‌تر است: حرکت از پرسش‌های هستی‌شناختی/سیاسی به پرسش‌های درمانی/فردگرایانه.

نتیجه‌گیری: جستجوی بی‌پایان برای معنا

این گزارش سفر واژه *Besinnung* را خلاصه کرد. تکرار می‌شود که این واژه یک برچسب ایستا نیست، بلکه یک میدان معنایی پویاست که برای پروژه فکری و فرهنگی آلمان محوری بوده است. *Besinnung* تجسم‌بخش این ضرورت است که از صرف هوشیاری (*Bewusstsein*)- به یک وجود آگاهانه و تأمل‌شده حرکت کنیم. این واژه نماینده جستجوی بی‌پایان و مشخصاً آلمانی برای استوار کردن زندگی بر معنا (*Sinn*) است، جستجویی که اشکال الهیاتی، فلسفی، زیبایی‌شناختی و سیاسی به خود گرفته است. تاریخ این واژه گواهی بر قدرت پایدار و دشواری عمیق فرمان ساده‌ای است: به خود آمدن.

Works cited

1. Declension German "Besinnung"- All cases of the noun, plural, article- Netzverb Dictionary, accessed August 10, 2025, https://www.verbformen.com/declension/nouns/Besinnung.htm
2. German-English translation for "Besinnung"- Langenscheidt, accessed August 10, 2025, https://en.langenscheidt.com/german-english/besinnung
3. Translation “Besinnung” (reflection, consciousness)- dictionary, languages, meanings, accessed August 10, 2025, https://www.woerter.net/nouns/translations/Besinnung.htm
4. en.langenscheidt.com, accessed August 10, 2025, https://en.langenscheidt.com/german-english/besinnung#:~:text=consciousness%20reason%2C%20mind%2C%20senses%20self,consciousness
5. Besinnung in English- Cambridge Dictionary, accessed August 10, 2025, https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/german-english/besinnung
6. English Translation of “BESINNUNG” | Collins German-English Dictionary, accessed August 10, 2025, https://www.collinsdictionary.com/dictionary/german-english/besinnung
7. Besinnung- Translation into English- examples German | Reverso Context, accessed August 10, 2025, https://context.reverso.net/translation/german-english/Besinnung
8. Besinnung (German → English)- DeepL Translate, accessed August 10, 2025, https://www.deepl.com/en/translator/q/de/Besinnung/en/Reflection/d4fa9845
9. BESINNUNG- Translation from German into English- Pons, accessed August 10, 2025, https://en.pons.com/translate/german-english/Besinnung
10. en.pons.com, accessed August 10, 2025, https://en.pons.com/translate/german-english/Besinnung#:~:text=Besinnung%20(Bewusstsein)%3A&text=consciousness
11. Can any one explain to me what-ung meaning in german and how to use it properly? Ex: Achtung, Dammerung, Gotterdammerung- Reddit, accessed August 10, 2025, https://www.reddit.com/r/German/comments/dv5a75/can_any_one_explain_to_me_what_ung_meaning_in/
12. Feminine noun with suffix-ung that is not the result of a "Verb to Noun process"- German Language Stack Exchange, accessed August 10, 2025,

https://german.stackexchange.com/questions/57963/feminine-noun-with-suffix-ung-that-is-not-the-result-of-a-verb-to-noun-process

13. German-Greek translation for "Besinnung"- Langenscheidt, accessed August 10, 2025, https://en.langenscheidt.com/german-greek/besinnung
14. Translate "Besinnung" to English and learn it with Stickly, accessed August 10, 2025, https://stick.ly/dict/de-en/Besinnung
15. Besinnungslosigkeit- Wiktionary, the free dictionary, accessed August 10, 2025, https://en.wiktionary.org/wiki/Besinnungslosigkeit
16. ZUR BESINNUNG KOMMEN- Translation in English- bab.la, accessed August 10, 2025, https://en.bab.la/dictionary/german-english/zur-besinnung-kommen
17. Budh: 12 definitions, accessed August 10, 2025, https://www.wisdomlib.org/definition/budh
18. 20th WCP: Kant's Attack on the Amphiboly of the Concepts of Reflection, accessed August 10, 2025, https://www.bu.edu/wcp/Papers/TKno/TKnoBroo.htm
19. The concept of reflexion in Immanuel Kant`s Critique of the Pure Reason, accessed August 10, 2025, https://annalsphilosophy-ub.org/2024/01/the-concept-of-reflexion-in-immanuel-kants-critique-of-the-pure-reason/
20. Philosophische Aspekte zu Immanuel KANT`s Idee von einem "Reich der Zwecke" im Kontext zu Zweck- Mittel- Anschauungen bei Adam SMITH bzw. Max WEBER- GRIN, accessed August 10, 2025, https://www.grin.com/document/108899
21. Theodor W. Adorno- Kants Kritik Der Reinen Vernunft" | PDF- Scribd, accessed August 10, 2025, https://de.scribd.com/document/647297091/Theodor-W-Adorno-Kants-Kritik-der-reinen-Vernunft
22. Ein neuer Sinn zu entwickeln«: Fichtes letztes Vermächtnis in- Brill, accessed August 10, 2025, https://brill.com/view/journals/fis/45/1/article-p92_6.xml
23. Offenbarung und Realität des Wissens bei Fichte, accessed August 10, 2025, https://epub.ub.uni-muenchen.de/12507/1/Drilo_Offenbarung_und_Realitaet_des_Wissens_bei_Fichte.pdf
24. Johann Gottlieb Fichte (1762-1814) Reden an die deutsche Nation. Gehalten 1808. Die hier verwendete Vorlage erschien 1878 bei Ph, accessed August 10, 2025, https://www.sdslingue.unict.it/sites/default/files/files/scholarsinarms/fichte.pdf

25. über die natur der philosophie als wissenschaft.- bibliotheca Augustana, accessed August 10, 2025, https://www.tha.de/~harsch/germanica/Chronologie/19Jh/Schelling/sch_er01.html
26. Mindfulness (Besinnung)- Notre Dame Philosophical Reviews, accessed August 10, 2025, https://ndpr.nd.edu/reviews/mindfulness-besinnung/
27. Mindfulness- By Martin Heidegger- ThriftBooks, accessed August 10, 2025, https://www.thriftbooks.com/w/mindfulness-athlone-contemporary-european-thinkers_martin-heidegger/599569/
28. Musing with Kierkegaard: Heidegger's Besinnung, accessed August 10, 2025, https://www.sorenkierkegaard.nl/artikelen/Engels/207.%20Seidel_Musing_with_Kierkegaard.pdf
29. Reflection (Besinnung) (169.)- The Cambridge Heidegger Lexicon, accessed August 10, 2025, https://www.cambridge.org/core/books/cambridge-heidegger-lexicon/reflection-besinnung/9AD0CC81F930886664AFCF6B4353671B
30. Reflection (Besinnung)- DiVA portal, accessed August 10, 2025, http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:1619399
31. Science and Reflection- Ereignis, accessed August 10, 2025, https://www.beyng.com/pages/en/QCT/ScienceReflection.html
32. Aletheia- Wikipedia, accessed August 10, 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/Aletheia
33. Heidegger, aletheia, and assertions- LSU Scholarly Repository, accessed August 10, 2025, https://repository.lsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3196&context=gradschool_theses
34. HEIDEGGER AND PARMENIDES- Agathos: An International Review of the Humanities and Social Sciences, accessed August 10, 2025, https://agathos-international-review.com/issues/2012/4/40.html
35. Towards a Genealogy of the Metaphysics of Sight: Seeing, Hearing, and Thinking in Heraclitus and Parmenides- ResearchGate, accessed August 10, 2025, https://www.researchgate.net/publication/363847338_Towards_a_Genealogy_of_the_Metaphysics_of_Sight_Seeing_Hearing_and_Thinking_in_Heraclitus_and_Parmenides

36.13 Martin Heidegger. Heraclitus, The Inception of Occidental Thinking and Logic - UVic Journal Publishing Service, accessed August 10, 2025, https://journals.uvic.ca/index.php/pir/article/view/19193/8513

37.(M.) Heidegger Heraclitus. The Inception of Occidental Thinking and Logic: Heraclitus's Doctrine of the Logos. Translated by Julia Goesser Assaiante and S. Montgomery Ewegen. Pp. xviii + 309. London and New York: Bloomsbury Academic, 2018 (originally published as Heraklit. 1. Der Anfang des abendländischen Denkens. 2. Logik. Heraklits Lehre vom Logos, 1979). Paper, £19.99 (Cased, £65). ISBN: 978-0-8264-6241-1 (978-0-8264-6240-4 hbk). | The Classical Review- Cambridge University Press, accessed August 10, 2025, https://www.cambridge.org/core/journals/classical-review/article/heidegger-and-heraclitus-m-heidegger-heraclitus-the-inception-of-occidental-thinking-and-logic-heraclituss-doctrine-of-the-logos-translated-by-julia-goesser-assaiante-and-s-montgomery-ewegen-pp-xviii-309-london-and-new-york-bloomsbury-academic-2018-originally-published-as-heraklit-1-der-anfang-des-abendlandischen-denkens-2-logik-heraklits-lehre-vom-logos-1979-paper-1999-cased-65-isbn-9780826462411-9780826462404-hbk/8FE7AEF4F0EE6CF758A8E379FEEDE5BA

38.(PDF) Λόγος and Dasein: A Fresh Reading of Heidegger's Reading of Heraclitus, accessed August 10, 2025, https://www.researchgate.net/publication/378852796_Logos_and_Dasein_A_Fresh_Reading_of_Heidegger's_Reading_of_Heraclitus

39.Heidegger vs Hegel- The Postmodern Peripatetic, accessed August 10, 2025, https://brinkley.blog/2024/06/02/heidegger-vs-hegel/

40.SeiN uNd GeiST: Heidegger's Confrontation witH Hegel's PHeNomeNoloGy- Macquarie University, accessed August 10, 2025, https://researchers.mq.edu.au/files/16909658/mq-5698-Publisher%20version%20(open%20access).pdf

41.Martin Heidegger- Stanford Encyclopedia of Philosophy, accessed August 10, 2025, https://plato.stanford.edu/entries/heidegger/

42.Würdigung‹- Ursprung des deutschen Trauerspiels | Walter Benjamin, accessed August 10, 2025, https://www.textlog.de/benjamin/abhandlungen/ursprung-des-deutschen-trauerspiels/wuerdigung

43. Subjekt in Klammern: Adornos Schönheit als Ähnlichkeit und Kants begriffslose Anschauungen- Deutsche Gesellschaft für Ästhetik, accessed August 10, 2025, https://www.dgae.de/wp-content/uploads/2017/06/Hoelscher_HfG.pdf
44. Zerstreuung/Distraction- figurationen, accessed August 10, 2025, https://figurationen.ch/hefte/zerstreuung-distraction/editorial
45. Text der »Römischen Elegien- Das Goethezeitportal, accessed August 10, 2025, http://www.goethezeitportal.de/wissen/projektepool/goethe-italien/roemische-elegien/roem-elegien-text.html
46. Johann Wolfgang von Goethe- Das Goethezeitportal, accessed August 10, 2025, http://www.goethezeitportal.de/wissen/projektepool/goethe-italien/italienlyrik/johann-wolfgang-von-goethe.html
47. Don Karlos (Schiller)- Wikipedia, accessed August 10, 2025, https://de.wikipedia.org/wiki/Don_Karlos_(Schiller)
48. Das Ende der Nationalfigur, accessed August 10, 2025, https://publikationen.ub.uni-frankfurt.de/files/49614/WB_51_2005_2_Matuschek_165_187.pdf
49. Thomas Mann: Tonio Kröger- Denkzeiten, accessed August 10, 2025, https://denkzeiten.com/2021/10/21/thomas-mann-tonio-kroger/
50. Tonio Kröger(Deutsche Version) von Thomas Mann — Gratis-Zusammenfassung - getAbstract, accessed August 10, 2025, https://www.getabstract.com/de/zusammenfassung/tonio-kroeger/7233
51. German Literature- Tonio Kröger- Google Sites, accessed August 10, 2025, https://sites.google.com/site/germanliterature/20th-century/thomas-mann/tonio-kroeger
52. Die Figur des Kunstlers in Thomas Manns "Tonio Kröger", Franz Grillparzers "Der Arme Spielmann" und Theodor Storms "Immensee"- Repozitorij FFRI, accessed August 10, 2025, https://repository.ffri.uniri.hr/islandora/object/ffri%3A759/datastream/PDF/view
53. Hans Castorp und 'der große Krieg'. Männlichkeitsbilder in Thomas Manns Roman 'Der Zauberberg'- Washington University Open Scholarship, accessed August 10, 2025, https://openscholarship.wustl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1830&context=etd
54. Ausstellung- Der Zauberberg- Die Lübecker Museen, accessed August 10, 2025, https://derzauberberg.de/de/ausstellung

55. Die »Sympathie mit dem Tode«- OpenEdition Journals, accessed August 10, 2025, https://journals.openedition.org/zjr/1281
56. Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge- Projekt Gutenberg, accessed August 10, 2025, https://www.projekt-gutenberg.org/rilke/maltelau/maltelau.html
57. "Hearing Rilke" / Essay | TheLiteraryArts and Humanities, accessed August 10, 2025, https://theliteraryarts.com/de/hearing-rilke-an-essay/
58. Unterstützung im Advent: Gemeinsam für eine besinnliche Zeit sorgen- 24 Gute Taten, accessed August 10, 2025, https://www.24-gute-taten.de/blogs/news/unterstutzung-im-advent-gemeinsam-fur-eine-besinnliche-zeit-sorgen
59. Feste feiern- EKD, accessed August 10, 2025, https://www.ekd.de/Feste-feiern-10805.htm
60. Weihnachten- Das Weihnachtsfest rund um die Welt- Berlin Translate, accessed August 10, 2025, https://berlin-translate.de/kulturelle-unterschiede/weihnachten-rund-um-die-welt/
61. Der 3. Advent als besinnliche Zeit: Die Suche nach dem Besonderen in der Weihnachtszeit- Jackery, accessed August 10, 2025, https://de.jackery.com/blogs/events/3-advent
62. Rituale in den Rauhnächten – Traditionen und spirituelle Bedeutung- NEUE WEGE Reisen, accessed August 10, 2025, https://www.neuewege.com/blog/die-legende-der-rauhnaechte/
63. Konservative Revolution- Wikipedia, accessed August 10, 2025, https://de.wikipedia.org/wiki/Konservative_Revolution
64. LeMO Zeitstrahl- Weimarer Republik- Innenpolitik- Konservative Revolution, accessed August 10, 2025, https://www.dhm.de/lemo/kapitel/weimarer-republik/innenpolitik/konservative-revolution
65. PALACKY-UNIVERSITÄT OLOMOUC PHILOSOPHISCHE FAKUTLÄT Sprachauffassungen in der konservativen Revolution, accessed August 10, 2025, https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=80643835809
66. Konservative Revolution- Anschwellender Revolutionsgesang (2/2)- Deutschlandfunk, accessed August 10, 2025, https://www.deutschlandfunk.de/konservative-revolution-anschwellender-revolutionsgesang-2-100.html

67. Meister Eckhart: Meisterdenker und Mystiker- Hochschule für Philosophie München, accessed August 10, 2025, https://hfph.de/magazin/meister-eckhart-meisterdenker-und-mystiker/
68. Meister Eckhart- Ein Weg der Innerlichkeit- YouTube, accessed August 10, 2025, https://www.youtube.com/watch?v=c2B71flieQw
69. "die seele wiederfinden"- romano guardini auf der suche nach einer "anderen" theologie- Universität Regensburg, accessed August 10, 2025, https://www.uni-regensburg.de/assets/theologie/fundamentaltheologie/materialien/knoll_seele.pdf
70. Besinnung vor der Feier der Heiligen Messe- Wikipedia, accessed August 10, 2025, https://de.wikipedia.org/wiki/Besinnung_vor_der_Feier_der_Heiligen_Messe
71. Diplomarbeit: Der Begriff der Vorsehung bei Romano Guardini- PHAIDRA-Universität Wien, accessed August 10, 2025, https://phaidra.univie.ac.at/download/o:1266558
72. Romano Guardini Besinnung Vor Der Feier Der Heiligen Messe- AbeBooks, accessed August 10, 2025, https://www.abebooks.com/book-search/kw/romano-guardini-besinnung-vor-der-feier-der-heiligen-messe/
73. Between contemplation and distraction: Configurations of attention in Walter Benjamin | Request PDF- ResearchGate, accessed August 10, 2025, https://www.researchgate.net/publication/291961361_Between_contemplation_and_distraction_Configurations_of_attention_in_Walter_Benjamin
74. Cinema and Experience- communists in situ, accessed August 10, 2025, https://cominsitu.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/09/weimar-and-now-44-miriam-hansen-cinema-and-experience-_-siegfried-kracauer-walter-benjamin-and-theodor-w.-adorno-university-of-california-press-2012.pdf
75. Ästhetische Theorie 3518276026, 9783518276020- DOKUMEN.PUB, accessed August 10, 2025, https://dokumen.pub/sthetische-theorie-3518276026-9783518276020.html
76. Ästhetische Theorie- Wikipedia, accessed August 10, 2025, https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84sthetische_Theorie
77. Achtsamkeit: Definition, Hintergrund & Übungen- Psychologie Heute, accessed August 10, 2025, https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/43059-achtsamkeit-definition-hintergrund-und-uebungen.html

78. Eine quantitative Studie zum Einfluss von Achtsamkeit auf Stress, Burnout und Depression - Forschung an der FOM, accessed August 10, 2025, https://forschung.fom.de/fileadmin/fom/forschung/arbeitspapiere/Arbeitspapiere-der-FOM/FOM-Forschung-Arbeitspapier-82-Lefrank-Graef-Einfluss-von-Achtsamkeit-2021-eBook.pdf